

看得見的人情味



《我家》網站

《我家》Fb

《我家》小紅書

# 我家

HoMemory

新界東  
地區報

158  
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：15, May 2025



地區焦點

03

廣林苑食水變藍  
落毒謠言惹恐慌

醫·家

04

全面檢查Keep Going  
高齡懷孕夠高明

封面故事

09

# 中風康復媽

## 向命運 說畫筆

我家·熱話

14

路不拾遺放郵筒  
咁樣「寄」託幫倒忙?

無綠不歡

15

誰伴我闖蕩  
齊預山系環保背囊

新界西

屯門

元朗

荃灣

葵青

離島

新界東

沙田

西貢

大埔

北區



我家HoMemory



info@homemory.hk

## 涉接沖廁用管鬆脫 藥水流入水缸

沙田有樓宇發生食水意外受污染事件。廣林苑興林閣5月初有住戶，發現單位食水變成藍色，擔心食水有問題通知管理處。追查之下，管理公司發現有消毒鹹水缸用的藥水，錯誤滲進食水缸，需立即暫停食水供應，事件令整幢五百多戶居民要臨時在水車取水。經社區人士介入協調，迅速清潔水缸並於翌日恢復供水。法團主席指污染疑涉及喉管鬆脫，將追究責任。

興林閣住戶5月6日發現食水變藍。



齊登記做選民，  
6月2日截止喇！

# 廣林苑 食水變藍

左面受污染食水，與正常食水明顯不同。

## 落毒謠言惹恐慌

逾千居民受影響  
法團：倘涉疏忽將追究

食水被污染事件發生於5月6日。廣林苑業主立案法團主席王虎生向《我家》透露，當晚7時50分，接獲首個居民向他反映，指其單位食水變藍。他於是立即通知管理公司到場跟進，發現該幢有住戶均陸續報告指確有其事。因此沿樓宇食水系統了解，包括檢查樓宇食水缸的情況。

經檢查後發現，一條原本接駁消毒藍色藥水到沖廁水鹹水缸的喉管懷疑鬆脫，導致藥水意外流入食水缸內。管理處發現隨即暫停食水供應確保安全，並要求水務署派出水車為居民臨時供水。王虎生表示，除該幢1樓至6樓由水務署直接經水喉供水未受事故影響外，其他樓層因需經大廈水缸使用食水而受影響。估計事件中約有五百多戶、逾千名居民受影響，法團稍後會詳細調查事件，如涉及有人疏忽將追究責任。



受影響居民排隊取水應急。

居民：  
幸事件處理迅速

王虎生指，當日警方曾派員調查，確定事件不涉刑事成分。惟當日事件發生之初，倘未有調查清楚前，有人竟造謠言指懷疑有人在食水落毒。他直言，流傳謠言不但未能幫到居民，更造成不必要恐慌。

有居民直言，食水被污染可大可小，形容「食咗落肚就食咗」，還幸事件處理迅速未至有人不適。惟有人對物管公司的表現感到不滿，更指在緊急停供食水有居民正在洗頭、亦有人正在洗衣，因未有提早收到通知而十分狼狽。



管理處通知指  
暫停樓宇食水  
供應。



懷疑有喉管鬆脫，導致藥水誤滲食水缸。



朱煥釗（左一）與王虎生（左三）到場了解事件。



鄭家豪（左）協助派發飲用水事宜。



陳敏娟（左一）及姚嘉俊（左三）現場跟進事件。



廣善街4月28日有大樹倒塌橫亘兩條行車線。

# 議員合作跟進 揭廣善街五樹倒塌風險

沙田廣善街4月底對開發生塌樹意外。4月28日下午1時許，廣善街近廣源邨廣榕樓一棵約20米高的大樹突然倒塌，塌下的樹幹橫亘兩條行車線，路邊鐵欄被壓毀。當時一名65歲女途人過馬路時走避不及被樹枝絆倒，導致手肘及膝蓋擦傷，由救護車送院治理。事後，消防員奉召到場緊急清理。

沙田區議員朱煥釗、姚嘉俊及陳敏娟，5月8日約同康文署及路政署人員，再到塌樹現場實地視察，跟進意外發生後跟進工作。

沙田區議員陳敏娟引述部門消息指，經檢查後廣善街附近27棵樹木之中，有五棵存有倒塌或壞死風險，稍後將安排移除。她表示，除了關注區內樹木保養問題外，當日亦向路政署代表反映廣善街一帶需要維修和跟進的建議，並促請盡快維修受塌樹破壞的圍欄。

## 來自街坊的關愛 感謝信為團隊注能量

### 區區顯關愛

關愛隊不求回報為社區的街坊服務，對隊員及義工最大的支持莫過於服務過後，街坊暖心的答謝。沙田頌安小區關愛隊，日前收到一名獨居長者的感謝信，感謝成員及義工早前協助她棄置舊木床及衣櫃，令她順利換上較穩固的鐵床，改善生活。

沙田頌安小區關愛隊長劉典祥向《我家》分享該封由居民陳婆婆的親筆感謝信。陳婆婆在信中表示，因為年紀大，眼睛及腳部皆不靈活，因此單靠自己難以搬走家中殘舊的衣櫃及木床。

信中提到，當關愛隊得知她的難處後，犧牲周末陪伴家人的時光而主動上門協助搬走舊家具，陳婆婆形容「幫了她一個大忙」，令她感到很溫暖及感動。

劉典祥表示，該封由街坊親自送來的感謝信，不僅是對該隊過往工作的肯定，更是未來繼續服務街坊的鞭策，為隊中各人的工作都注入了更強的動力。



團隊收到獨居長者的親筆感謝信。



義工為該名長者搬走衣櫃及舊床。

### 沙田頌安小區關愛隊

承辦團體：馬鞍山社區服務協會  
電話/WhatsApp：5133 1938  
電郵：info.moscsa@gmail.com



馬鞍山頌安關愛隊

資深藝人黃澤鋒和太太陳麗麗最近分享再度懷孕的好消息，然而，由於黃太已經58歲，不少網民在祝福之餘，也擔心她的身體狀況。一般來說，女性較理想的生育年齡介乎20到30歲之間，35歲以後便屬於「高齡產婦」，不論是產婦本身或胎兒，承受的風險都會較高。那麼，過了35歲是否等於不適宜生育？高齡產子有哪些風險？有沒有辦法避免或及早發現這些風險？

## 迎新生命無比高興

# 全面檢查 Keep Going 高齡懷孕夠高明

**綜**合家計會和婦產科醫療中心的資料，高齡產婦懷孕期間有較多可能出現併發症，胎兒出現染色體異常、出生體重較低，和其他天生缺陷的機率也隨之增加。幸而，隨着醫學進步，這些疾病很多時都能及早發現和控制。

### 高齡懷孕的風險及相關檢查

病症	成因	相關檢查
唐氏綜合症	染色體異常導致的疾病。女性年紀愈大，排出的卵子功能會減弱，無法徹底分離染色體，因而提高了胎兒出現染色體異常的機率	無創產前染色體檢測 (NIPT)
結構性畸形	卵子功能下降和染色體異常，可能影響胎兒發育，導致畸形	結構超聲波
妊娠糖尿病	胎盤分泌的荷爾蒙，或會阻礙胰島素調節血糖，令產婦的血糖指數持續高於正常值。年紀愈大，患上妊娠糖尿病的風險也隨之上升	血糖測試
妊娠毒血症	懷孕期間血管壁內細胞的變化，導致血壓升高，輸送到肝、腎和腦部，以至胎兒的血液量均會減少，或會危及產婦和胎兒的生命	測量血壓及妊娠毒血症檢查

除了上述病症，高齡產婦的體質和子宮環境相對較差，不利胎兒成長，尤其當懷孕期間出現併發症時，較容易自然流產或早產。



### 勿過於憂慮 需與醫生充分溝通

此外，分娩時間可能較長，除了會經歷較劇烈的痛楚之外，胎兒也有機會缺氧。不過，配合止痛法和助產術，例如產鉗、吸盤等，這些情況都可控制。產婦平日也可多步行，或做些簡單的舒展運動來鍛煉身體。

現今不少人因為個人生活和事業規

劃、經濟能力等因素，較年長時才初次懷孕，雖然風險相對較高，但家計會也指出，這不代表35歲以後就不適宜懷孕，因為每人的身體狀況不同，最重要是做足產前檢查，並與醫生有充分溝通，不必過於憂慮，保持身心愉快迎接新生命。

資料來源：家計會及婦產科醫療中心

## 與大腦對話

不少家長育兒常遇到一問題——孩子出現紅疹後，塗抹了濕疹藥膏卻沒有改善，反而愈來愈嚴重。其實，這或是將「熱痱」誤當「濕疹」所致。兩者外觀上頗相似，胡子軒中醫師現說明如何分辨及處理。



## 分清汗疹濕疹 家長少頭痕

### 汗疹 VS 濕疹

- 熱痱（汗疹），嬰幼兒汗腺尚未成熟，當環境過於悶熱或潮濕，汗液滯留於皮膚表層，易引發紅疹。
- 誘發因素，如高溫潮濕、長時間哭鬧、活動後體溫上升
- 常見於臉部、頸部、腋下等部位
- 特徵為細小紅色丘疹或小水皰，表面光滑

#### 處理方法

- 1) 內服：飲用具清熱解毒功效的湯水，如綠豆薏米冬瓜水\*
- 2) 外敷：使用金銀花水輕抹患處，有助舒緩不適

\*註：材料：綠豆50克、生薏米與熟薏米各20克、冬瓜250克、水1500毫升  
做法：材料洗淨後浸泡1小時，加入水煮滾後轉小火煮約45分鐘

- 濕疹（異位性皮炎），屬於過敏性體質相關的慢性皮膚病，與遺傳、免疫異常及接觸環境因素有關。
- 誘發因素，如氣候變化、塵蟎、食物過敏原等
- 常見於手肘內側、膝窩、頸部等部位
- 特徵為皮膚乾燥、紅斑、脫屑，嚴重見滲液、癢痕

#### 處理方法

- 1) 穿著透氣衣物、使用低敏保濕產品（避免含酒精或香精）
- 2) 飲食宜清淡，減少油膩或辛辣食物
- 3) 注意皮膚變化，如有惡化跡象應及早就醫

自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。  
不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



作者：  
陳洛志  
醫師

長者及學童剪髮優惠

## 剪髮造型設計

(不適用於指定髮型師)

\$198

每月長者義剪服務

Gear 13 Hair Salon

馬鞍山西沙路馬鞍山中心A02地舖

星期一至星期日 10:00 - 20:00

Tel: 5111 0534 / 2640 8213 IG: @gear13\_hair\_salon.co FB: GEAR 13 HAIR SALON.co



作者：火登

早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上Om Chanting、希塔療法Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

# 唔止祝福咁簡單

小侄子與筆者早前聚會時，興高采烈地分享YouTube上看到Sadhguru (薩古魯)的教學，該影片談及如何顯化真心想渴望的事物。片中指出，人類在地球上創造出來的一切，本質上是先從頭腦中創造出來的。這恰恰與中國人的吉祥語「心想事成」十分類似。

# 心想事成有公式 清晰專注符合因果

我們常聽到「心想事成」的祝願，如果僅僅把它看作祝福語的話，看似太簡單了，其實它裏面蘊含著豐富的哲學道理。

對於影片中的問題——Shiva (註：濕婆，印度教三大主神之一)會替人創造東西嗎？

薩古魯斷然否定，然後說出下列重點：

- 神不會為你盡一點力，但人類是有能力在明天實現自己的願望。
- 人類在地球上創造出來的一切，本質上是先從頭腦中創造出來的；
- 在頭腦中得到表達，然後才在外在世界得以呈現，我們在地球上所做美好的事與可怕的事，都是來自人類的頭腦。
- 所以如果我們關心我們在世界上所創造的，很重要的，我們要首先學會在頭腦中創造恰當的東西，然後持續地向目標邁向。

薩古魯這段關於「顯化願望」的教導，蘊含了幾個關鍵的靈性智慧與實踐要點：

## 「迷信神蹟」轉為「有意識創造」

### 1. 神性力量與人類互動性平衡

他明確區分了「盲目依賴神蹟」與「有意識協同創造」的差異。

當他說「Shiva不會替你建房子」時，破除的是被動等待救贖的迷信；

而「人類有能力實現前所未有之事」則強調神性意識 (Shiva作為創造力的象徵)，需透過人類的自主行動來創造彰顯。

## 顯化在於內在而非外在

### 2. 創造的路徑：內在藍圖→外在顯化

薩古魯強調，人類文明的所有創造 (從藝術到科技、從善行到戰爭) 都必須經歷「意識層面的構思→物質層面的實現」的過程。

這與現代心理學的「自我實現預言」及量子物理「觀察者影響現實」的發現不謀而合，印證了古老吠檀多哲學「世界是心識的投射」的觀點。

當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。



## 四個維度聚成清晰方向

### 3. 意識工程的重要性

「在頭腦中創造恰當的目標」是這段開示的核心。這涉及把4個維度—肉身、頭腦、情感，加上根本的生命能量，專注於到一個方向上，堅定不移地維持一段時間，就可以相對毫不費力，任何你所願的東西都會實現。

- 目標清晰度：多數人的願望充滿社會制約與矛盾，需透過禪定或冥想等練習，去尋找辨識真正「真心想要」
- 能量管理：將散亂的思緒轉化為專注的創造力
- 業力智慧：明白每個念頭都是種子，需持續用正確行動灌溉

## 小道理

### 邊度跌低邊度學嘢

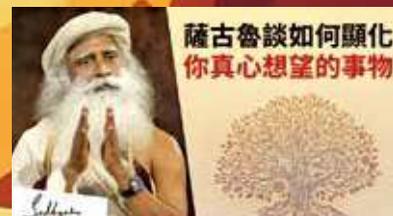
對於一個堅定的人來說，沒有失敗這回事，如果你跌倒多次，卻能夠從教訓中學曉道理而進一步成長向前，如此堅定投入去創造你真正在乎的東西，最終就真的能夠「心想事成」！



## 話你知

### 智者周身刀張張利

Sadhguru (薩古魯)，是一位瑜伽大師、作家，也是「Isha 瑜伽」以及Isha基金會的創始人，活躍於建築、視覺設計、詩歌、美術、體育、音樂運動等多元領域。



## 靈性信仰層面要坐言起行

### 4. 實踐層面的啟示

每個人類想要的就是，他想活得喜悅、平和地過活，他想自己的人際關係是充滿愛與深情的。換句話說，每個人都都在尋求內在的和周邊環境的愉悅。

願望顯化不是魔法：要把靈性轉化為「靈感+行動+修正」的持續循環。

有信仰的思想簡單的人—願望成真只會對思想簡單的人有效。

對思考型的人而言，想得太多的人不會奏效，因為太多負面想法。



做法似炒粒粒 送飯去濕驅疲勞

鄉情濃厚

## 龍船

仲有唔夠一個月就到端午節，除咗食糉之外，大家又有冇聽過食「龍舟飯」呢？原來喺廣東好多地方，食龍舟飯都係端午節必備嘅傳統習俗。相傳龍舟飯本來係為咗參加龍舟比賽嘅健兒們而準備，大家勤於練習為咗慳時間都會喺船上食飯，不過船會搖晃始終唔係咁方便，當時嘅人就諗到將餸同飯撈埋一齊方便食啲。就係咁，後來演變成龍舟比賽後鄉親父老一齊食飯嘅傳統習俗。

**基**本上每條村嘅龍舟飯都各有自己特色，通常都係九餸一湯，其中兩味餸係必不可少，包括脆皮燒豬同埋今日嘅主角「龍船丁」。原來燒豬係龍舟比賽前八名嘅必備獎品，活動中亦有競投燒豬肉嘅習俗，寓意將好運健康帶返屋企，至於龍船丁又係乜東東呢？其實有啲似炒粒粒嘅做法，主要材料有豆角、菜脯、青辣椒、炸花生等，除咗開胃易送飯，據說可以去濕氣驅除疲勞添。

見到個「丁」字就知全部材料都要切粒粒，呢個餸真係好香，香味來自青辣椒，青辣椒要揀啲冇咁辣嘅，避免搶去其他配料嘅味道。菜脯煮之前，要浸水去除醃製時過多嘅鹹味，5至6月正係豆角當造，鍾意爽口嘅朋友可以改用青豆角。至於炸花生，我就選擇用現成嘅代替，慳番好多工夫嘛，其實材料分量都好隨心，最緊要大家聚埋食得開心！

做法：

① 菜脯泡水15分鐘去除鹹味，蝦仁洗乾淨用廚紙印乾水分後切粒，落醃料醃15分鐘。



② 豆角、青辣椒、蝦仁、菜脯、大紅椒全部切粒，另外準備蒜蓉。



③ 中火起鑊落菜脯爆香，然後加入蝦粒及蒜蓉炒香，再落調味料及豆角，炒至豆角8成熟左右。

④ 加入青椒粒及紅椒粒，翻炒半分鐘就可以熄火。最後倒入花生拌勻上碟。



材料：

豆角 .....300g  
青辣椒 .....100g  
蝦仁 .....150g  
菜脯 .....80g  
罐裝花生 .....80g  
大紅椒 .....1隻  
蒜蓉 .....2湯匙



醃料：

粟粉 .....1茶匙  
麻油 .....1茶匙  
胡椒粉 .....少許

調味料：

蠔油 .....2湯匙  
糖 .....2茶匙  
鹽 .....適量

一碟  
真切動人



開懷大笑  
就係我嘅宗旨，以笑臉面對問題，冇咩係解決唔到！

”

譚小萍，中風鬥士、復康學員、和諧粉彩導師、陪診員，也是一位用堅毅與笑容溫暖他人的「生命媽媽」。十一年前，她的人生被一場突如其來的腦中風完全改寫：「嗰陣時我真係痛不欲生，唔係因為身體痛，而係無法接受自己變成咁。」但小萍沒有向命運低頭，她一步步從谷底爬起來，靠堅持、靠畫筆、靠奶奶的「Mum's Power」。

笑容驅走陰霾 粉彩和諧人生

# 中風康復媽

## 向命運說



就算過咗黃金復康期，小萍全憑堅持同努力，活出人生新一章。

### 生活節奏急促 血壓飆至200多

中風讓小萍的人生急轉直下，曾在燒烤場奔走忙碌的她，因長期生活節奏急促及頻繁應酬，未察覺血壓飆升至二百多，終於在某天突然倒下。醫生形容她「好似帶住個計時炸彈咁出街」。中風後，她右眼失明，右邊手腳幾乎癱瘓，初期甚至要以束帶固定雙手，避免無意識擦傷傷口。從前獨立自主的她，一度連上下樓梯都需靠姑娘攙扶，重新學習生活的每一步。

### 機構外展助重建肌力

我喊咗出嚟，成個人衝出去搵人講：我做到啦！”

中風的黃金復康期是頭半年，但小萍頭五年進展緩慢。直到五年前，她接觸到「懷智」的外展復康服務，由治療師陪伴重練，從最基本的抬高手開始，一步一步重新建立肌力與信心。就在短短兩個月內，她終於做到一件意義非凡的小事——自己紮番條辮。「我喊咗出嚟，成個人衝出去搵人講：我做到啦！」那一刻，她知道，自己正走在一條有希望的路上。

### 疫情遙距復康 幫姑娘set裝備

未幾，疫情來襲，社區復康服務受阻。小萍並沒有停下步伐，反而成為首批響應遙距復康訓練的院友。「我第一個舉手話想試Zoom復康，姑娘未必識設定，我就幫手搞Wi-Fi、裝鏡頭、設置iPad。」她不但自我堅持，還推動其他院友一同運動。「我話：你做運動啦，數到一百，我自己都練大腿小腿。有人企唔穩，我就話坐住都要做。」

### 手不穩仍繪出生命色彩

畫得靚唔靚唔緊要，最重要係你肯落手去畫。”

右手仍不靈活，但小萍堅持單手繪畫。她學會了「和諧粉彩」並成為導師，在元朗中學、大會堂、院舍等地授課，用藝術分享療愈力量。「畫得靚唔靚唔緊要，最重要係你肯落手去畫。」她曾創作《人生百態》，用不同面部表情記錄人生風景。「開懷大笑就係我嘅宗旨，以笑臉面對問題，冇咩係解決唔到！」她不單用畫筆自我療愈，更用笑容和作品感染身邊每一位學生與院友。



不單用畫筆自我療愈，更用笑容和作品感染身邊的人。

## Mother Tone陪診員 提醒注意健康很直接

誓不低頭，  
得人生分數。  
KO 難題擊中目標，  
取



「人不能沒有要求，否則就如同行屍走肉。我唔想咁樣活。」從過去需要被照顧的中風病人，小萍現時以陪診員的身份主動走入社區，回饋一路支持她的社會，實踐「助人自助」的精神。對於外界目光，她一笑置之：「人哋望我，我無法阻止。但我唔會當係歧視，可能佢哋只係好奇、甚至欣賞。」

小萍陪伴長者與行動不便的街坊覆診、覆藥，有時還要應付情緒起伏的個案。「最難帶住『紅精靈』，佢真係嘈到不得了……但總之佢哋無助，我咪幫佢囉！」小萍的角色，不單是陪伴者，更像社區裡的一位「街坊媽媽」：細心、直接，總會用最實際的方法提醒人注意健康。「我見到人哋大肚腩，就會話：快啲郁吓啦！做運動就係我嘅動力。」



人哋望我，  
我無法阻止。  
但我唔會當係歧  
視，可能佢哋只  
係好奇、甚至  
欣賞。



## 生活火熱動感啦啦啦 歸功奶奶奶奶

講到支撐她走過低谷的力量，來自於奶奶的「Mum's Power」。中風初期，奶奶每日探病從不間斷，讓她備受感動。至今，她仍會約奶奶飲茶、逛街、買衫。「奶奶今日送咗頂帽畀我，等陣戴俾你睇！」她笑得像個小朋友，眼神閃亮。



一筆復一筆，將正能量貫注於紙上。



學會「和諧粉彩」做導師，到中學授課。



小萍話，比起以前寫大字，依家啲字都係差啲。

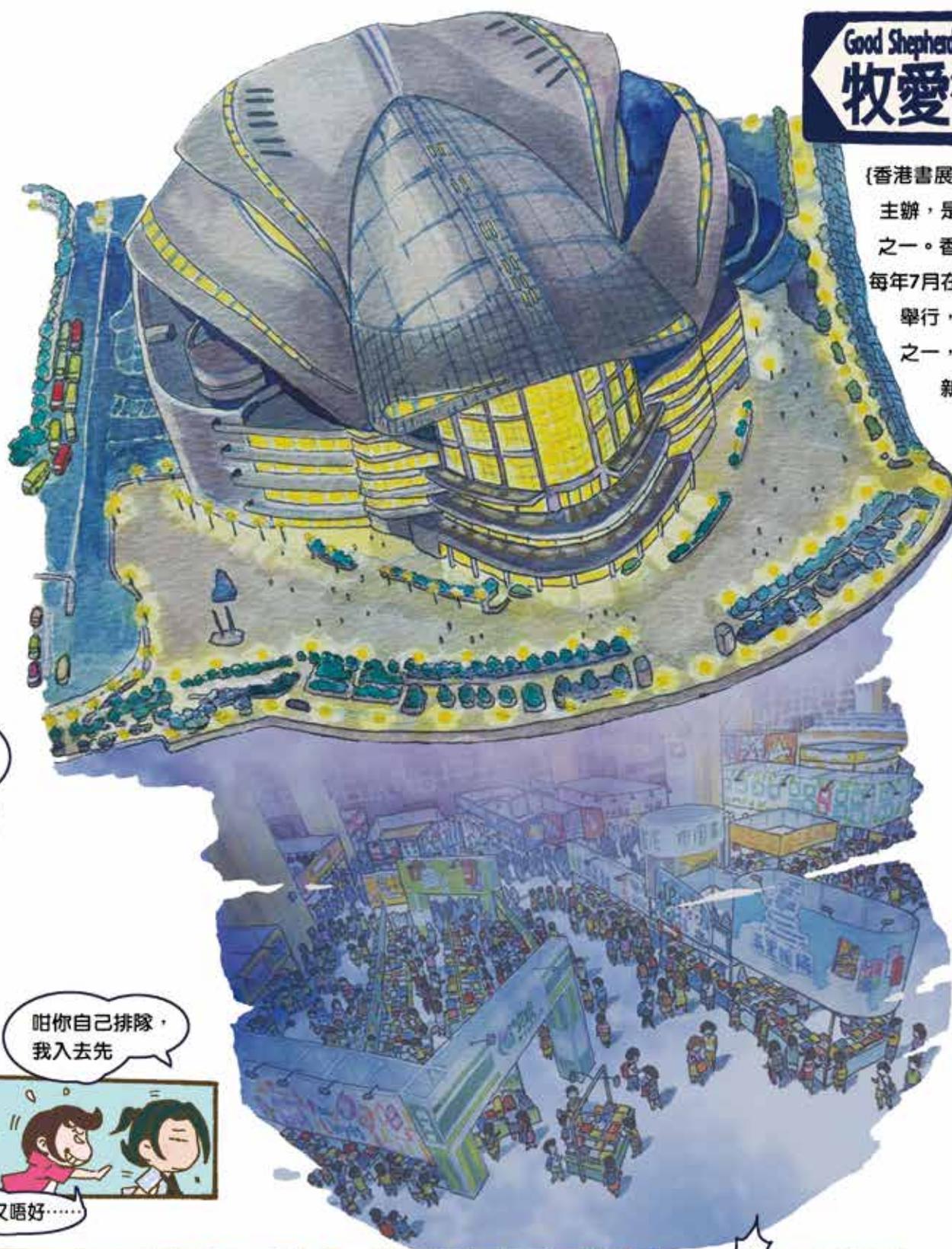
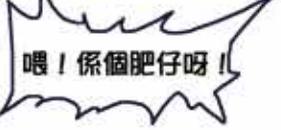
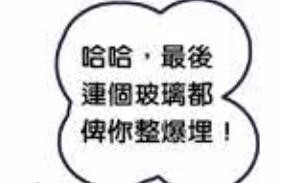


紮得返條辮，就是踏上成功之路起點。



作者：余遠鎧

漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL宇宙當入樽》。



Good Shepherd street 牧愛街88號

(香港書展)由香港貿易發展局主辦，是亞洲最大型的書展之一。香港書展自1990年起每年7月在香港會議展覽中心舉行，是香港夏季的盛事之一，為出版社提供推廣新書的平台，為讀者提供接觸新書及會見作者的機會。

# 發掘社區魅力 重塑旅港想像



大圍村化身「小紅書」推介的旅遊打卡點

今年「五一黃金周」，香港迎來110萬人次旅客到訪，讓這座旅遊城市熱鬧了起來。然而，與以往只聚焦於熱門商業區不同，遊客的旅遊模式轉變更值得我們關注。那些蘊含豐富歷史文化的社區，如位處新界的大圍村，是沙田最古老的圍村之一，因擁有逾400年歷史的古樸風情被內地網民封為「港版小京都」，成為別具魅力的景點。

從热衷購物和傳統觀光，到追求真實生活與社區互動的深度遊，正正反映當代人对「文化」與「日常生活價值」的再認識。換言之，新一代遊客不僅熱衷於經典觀光或簡單消費模

式，更渴望深入當地居民的生活，挖掘「可能性」，並與之產生共鳴。

臨近的澳門亦順應潮流，在黃金周期間推出「小而美社區游」，通過多語言特色導賞、本土文創攤位及現場工作坊等創新舉措，讓遊客在游走中了解城市多元面貌，同時促進社區經濟與文化再生。這種以社區營造為底蘊的新興旅遊模式，不僅提供深度文化體驗，也為當地居民帶來參與發聲的機會。

隨著遊客從傳統消費轉向社區深度遊，香港也需重新挖掘自身的社區資本。從元朗小白兔農莊、長洲西園野

營，到西貢獨木舟體驗與南生圍濕地徒步，一些有趣的例子彷彿在向人們訴說，體驗式旅遊正解構香港以往購物天堂、美食天堂的賣點，社區遊蹤不僅為旅遊業注入新動力，或更為地方社區帶來「自省」與「重生」的契機。

社區探索引起遊客重新想像香港的興趣，向我們展示了一種全新的旅遊視角；然而亦需平衡社區的承受力，以及社區是否準備好回應來自遊客的「凝視」與「消費」，相信將成為社區持份者們的新課題。

社區同行基金會創辦人 張媿

## 旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

### 中西合體夠神奇 雞腿堡+赤肉羹麵線

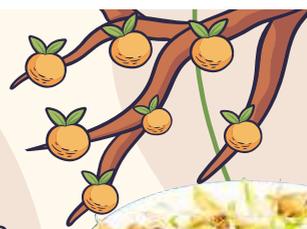
來南部一定要試「丹丹漢堡」。七賢店就在前金區，位置好找，交通超方便。丹丹最特別的地方，就是把中式小吃和西式速食合體，像雞腿堡配赤肉羹麵線這種神奇組合，意外地超搭。還有炸物、飲品選擇多，價格也很親民，份量又夠飽。當早餐、午餐或下午茶都很適合，難怪在地人一吃就上癮。



#### 丹丹漢堡 (七賢店)

• 地址：台灣高雄市前金區七賢二路224號

• 營業時間：每天07:00 - 20:00 (周二例休)



### 試過知好duck 50年味道 100分蔥香

#### 「月娥鴨肉」

是高雄在地人從小吃到大的老味道，藏在前金區自強二路，從捷運中央公園站走過去大約10分鐘。吃

完還能順路去愛河散散步，超愜意！招牌鴨肉冬粉(乾)一定要點，煙燻鴨胸厚實又有嚼勁，搭配吸滿醬汁的麵條，再拌上香噴噴的油蔥酥，鹹香不膩，吃完超滿足。開了50多年，果然是經典不敗。

#### 月娥鴨肉 (原老謝鴨肉)

• 地址：台灣高雄市前金區自強二路72號

• 營業時間：每天11:00 - 19:30 (周三例休)

## 高雄本色 街頭巷尾 滋味情味

高雄的魅力，不止熱情的陽光與海港風情，還藏在街頭巷尾的在地美味。這次就由台灣朋友帶路，帶你一起嘗遍高雄人日常的滋味，好好感受南台灣的熱情與人情味。

### 地道點心麵食 排長龍也值得

說到高雄麵食，當地朋友力推「厚得福湯包麵食專賣店」。店就在苓雅區成功一路，人氣爆棚，常常要排隊，但真的很值得等。湯包皮薄多汁，一咬湯汁直接爆出來，超滿足。還有紅油抄手香辣過癮，甜烙餅也是人氣必點，酥脆又香甜。

#### 厚得福湯包麵食專賣店

• 地址：台灣高雄市苓雅區成功一路214號

• 營業時間：每天11:00 - 20:30



# 破語言隔閡 參演兒童劇獲好評 留學印度男 失聲無礙閃耀舞台

來自印度的 Surya Narayan Singh，在香港的舞台上發光發熱。雖然廣東話並不流利，但他憑藉出色肢體語言，突破了隔閡，成功演繹兒童劇《故事探險隊——一個也不能少》中「失聲國王」一角，贏得觀眾掌聲與認同。

Surya 成長於印度北部比哈爾邦一個小鎮，家境樸素，生活條件簡單。憑藉對表演的熱愛與努力，他獲得全額獎學金，來港攻讀演藝相關課程，成為家中第一代出國深造的成員。

你唔識語言，你就更加要細心聽、細心睇、細心感受。 —Surya

「初來香港時候，我一句廣東話都唔識，上堂聽唔明，日常生活都要靠英文同身體語言去溝通。」Surya 坦言，即使四年後的今天，他的廣東話仍然「麻麻地」。他笑說，最初買飯所感受的文化衝擊，反而令他更加懂得如何觀察、適應與感受。「你唔識語言，你就更加要細心聽、細心睇、細心感受。」

## 演故事國王 映照戲外真實自己

《故事探險隊——一個也不能少》是一齣富有教育意義的兒童劇，旨在探討多元與包容。Surya 飾演的「故事國王」因意外失去聲音，依然堅持說故事。他坦言，這角色對他而言不止是表演機會，更是「重疊的象徵」——失聲的國王，與語言不通的自己，互相映照。

「我廣東話唔叻，導演就靈機一觸改成無



印度人Surya在香港這舞台展身手。



藉肢體語言突破語言隔閡。



綵排時斟酌細節，並試新招。



演員群體沙田大會堂演出後謝幕。



薯片哥哥飾演青蛙人。

聲國王，呢個安排令我好感動。」Surya 感激導演盧偉力的信任與包容，讓他可以最擅長的方式——肢體與眼神——去說故事。「作為演員，語言固然重要，但更重要的是，你是否能用身體、用情感同觀眾連結。」

你會見到佢好努力記住每個位，完全冇放棄過。 —搭檔薯片哥哥

劇中與他搭檔演出的薯片哥哥（本地知名演員），亦大讚Surya的專業態度與感染力：「初初綵排時，佢有時聽唔明指示，我哋會講

多幾次、用手勢比劃，但你會見到佢好努力記住每個位，完全冇放棄過。」除了語言學習，Surya 亦會主動提出改動動作、詢問背景細節。他形容排練過程就如一場「文化碰撞的共創之旅」：「我唔係淨係想演出，而係想明白每句對白背後嘅文化意味。」

不是演員配合劇本，而是劇本為演員而寫。 —導演盧偉力

劇團亦安排翻譯在旁協助，導演更逐場解釋劇情內容，務求讓 Surya 完全投入角色。盧偉力表示：「有Surya，我哋先構思到這角色。不是演員配合劇本，而是劇本為演員而寫。」

## 望推動交流 說好多元故事



不同元素拚貼出共鳴畫面。

Surya 現時在港亦有任教瑜伽，他相信身體就是最原始的語言。「無論你來自哪裡，當你張開手、鞠躬、微笑，對方都會感受到你的心。」他認為，劇場不止屬於本地人，也應是能容納世界觀的空間。「每次演出完，我見到細路仔望住我笑，拍手，我就知道，我做到啦。」

我唔係想改變自己做香港人，而係想成為一座橋。 —Surya

他說，他最大的夢想，是將印度的故事、音樂、節奏帶上香港的舞台，推動文化交流。「我唔係想改變自己做香港人，而係想成為一座橋，讓大家了解彼此。」

作為在港生活的外籍藝術家，Surya的存在與演出，讓我們重新理解「多元文化」的意義——它不只是一句政策口號，更是每一個舞台上不同膚色、不同聲音、不同節奏所拼貼出來的共鳴畫面。



劇團台前幕後一家人。

### 舊街市是愛德華式建築

**嶺**南大學歷史系副教授徐頌雯介紹指，舊上環街市在1858年落成，原本只有南座一幢大樓，後因其北邊的海事處總部大樓1906年搬往上環干諾道中，上環德輔道中的海事處原用地，於同年就改建成舊上環街市北座大樓。大樓在當時樓高兩層以紅磚及花崗岩砌建成，並採用其時流行的愛德華式建築風格，以着重細節、對稱性和精緻的裝飾為設計特點，是本港四個愛德華時代建築風格大街市之一。

直至1980年，街市南座大樓南座因興建地下鐵而要拆卸，建好地下管道後原址重建成上環市政大廈，並於1989年啟用，而當時舊街市大樓的商販亦搬到新市政大廈營業。

### 1990列古蹟 裝修變商場

翌年，空置後的北座大樓未有拆卸，更獲列為法定古蹟，並由市建局前身的土地發展公司把大樓進行全面修葺。1991年完成活化後，街市變身成「西港城」商場，並由兩層加建成四層，二樓集中開設多間布匹專賣店，是因當時興建中環中心，用以拆遷安置當時俗稱花布街的永安街檔販，當中15戶檔販亦一直在西港城經營至今。

### 當局通知商戶年內遷出

市建局過去一直想改變西港城用途，並借復修勘察而希望商戶特別是原花布街的檔販遷出。近期市建局發出通告要於2025年年底，為西港城展開為期兩年的翻新工程，並着所有商戶於10月撤離，當中頂層的婚宴飯店將於5月底遷出，惟市建局並無透露未來發展，花布街商戶會否再由市建局安排，至截稿前仍是未知之數。

#### 古蹟資訊

### 舊上環街市北座（西港城）

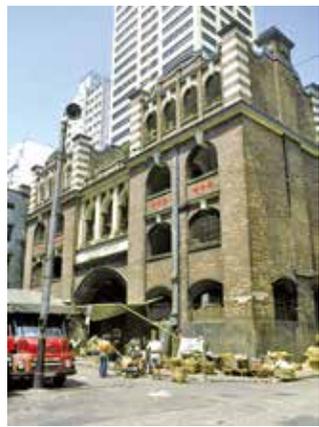
評級：法定古蹟

地址：上環德輔道中323號

交通：上環港鐵站B出口，沿德輔道中向西環方向步行約5分鐘

#### 溫馨提示

· 西港城每日朝10晚12開放

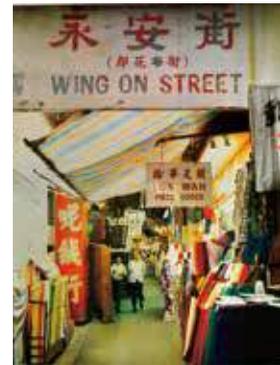


活化前上環街市正門，貨車可駛入落貨。（歷史圖片）

## 現存最悠久街市建築

市建局建議復修及再次活化西港城，陸續發出通告通知商戶遷出，令這個已被人淡忘的「古蹟故事」，再次出現在大眾的視線。西港城前身是建於1906年舊上環街市北座大樓，原有南座大樓因興建地下鐵而拆卸。直至1991年，大樓擴建修葺至現時模樣並成為商場，除頂層曾有特色的婚宴飯店外，二樓則安置受中環花布街重建影響的布疋商戶，惟今年以後可能成為歷史。

原版花布街過往「扎根」於中環。（歷史圖片）



# 賣菜到賣布 賣情懷



徐頌雯指舊上環街市是愛德華式建築。

西港城商場頂層，先後經營酒樓及飯店。



# 西港城再活化賣關子

西港城原為舊上環街市北座大樓。



往期回顧



商場二樓名為花布街，在上世紀安置布販於此。

## 永安街前商戶又要搬 嘆行業式微難「布局」

### 古蹟的故事

中環的永安街原以販賣布匹聞名，故又名花布街。後因市區重建計劃而拆遷，當中有18個攤檔搬入上環西港城內的商店經營，人流雖大不如前，但仍有15戶兢兢業業經營至今。

其中一戶經營者陳先生是承繼親友衣鉢，經營布檔數十載。他憶述當年花布街生意很好，除因為有製衣需求者很多，布疋集中在花布街地面容易吸引客人，因此花布街人來人往，檔口及布疋種類亦很豐富。惟

他直言，自從搬到西港城生意便冷清得多，疫情後經濟惡化生意更差，更曾試過有開店日子「零生意」。

陳先生慨嘆本港布業早已式微，不受重視。當初花布街搬遷到西港城也屬安置性質，租金低廉，虧損經營尚能勉強支撐，但日前他收到遷出通知要他在11月前搬走，市建局仍未有交代有否協助重置等未來方向，而西港城以外租金高昂難以負擔，故只能見步行步，望再有曙光。



陳先生由永安街到西港城一直賣布。

執到失物好唔好放郵筒？日前有女學生在港鐵站附近拾獲一張信用卡，惟她因趕時間考試，未能前往警署或銀行，因此將其放入一個「私人郵筒」，冀郵政署可物歸原主，其後她亦在社交平台發文，指如失主見到貼文可以聯絡銀行取回。學生的做法引起熱議，認為做法並不正確，香港郵政亦提醒勿將失物放郵筒。



網民指學生令失主卡號在網上洩露。

女生街上撿信用卡這樣做……

尋找失物渠道

港鐵

· 如最近六周內，在港鐵、輕鐵及港鐵巴士遺失物品，可在網上「失物登記」報失，後可查處理情況。



九巴

· 車廂內遺下物品，可經網頁或App互動對話中「巴士上遺留物品」報失，如失物尋回，會致電確認安排認領。



城巴

· 在車上遺失物品，可到城巴的報失物品網頁填寫資料，如失物尋回，會以電話向乘客確認安排失物認領。



社交平台自發失物群組

· 網上社交平台有不少自發群組，如有20多萬人加入的「香港失物報失及認領群組」，但要小心有人指拾獲物品而勒索金錢，面交時要確保安全。



該名女學生在5月8日將拾獲他人信用卡的經過及處理方法，放到社交平台分享，惟不少網民慨嘆她的熱心做法未必幫到失主。

延誤失主領回時機 又或因投擲而損毀

許多人誤以為將失物放在郵筒，事主便能更快領回失物，認為此做法既有效率又恰當。然而，就算失主知道失物被人投到哪個郵箱，根據郵政署處理失物的既定程序，郵差等職員是無權把失物直接交還失主，只能將失物交由警方處理。

事實上，現時有不少人也會像該學生一樣，在尋獲失物時放到社交平台，希望失主有機會見到貼文可以得悉失物去向。另外，雖然學生投放失物的郵筒有別於郵政設置的郵筒，是郵政局屬於方便商場等私人機構租用設置的私人投寄信箱，但一樣由郵差負責收信。

再者，郵筒每日開箱次數有限，郵差可能在下個工作日才取信，將失物放在郵箱反而更有可能延誤了失主領回失物的時機，而且物品也有可能因為投擲到信箱及處理過程中損毀。香港郵政也不時在社交平台提醒市民，不要將電話、證件或銀包等失物放進郵筒，而要盡快將失物送到附近的警署。



執業大律師：將失物交到警署為佳

執業大律師陸偉雄（圓圖）向《我家》表示，如拾獲他人財物，可以聯絡物主直接交接，例如查看銀包或手提電話中有否物主聯絡方式或個人資料，若有應據此聯絡失主，方便其最快取回。如市民冒失經常遺失物品，亦可在財物上放入寫上電話號碼的小卡片，以便尋獲者可聯絡取回；而更佳做法則是第一時間交到附近警署，市民亦毋須擔憂被誤會偷竊。

另外如失物如銀包中有銀行卡或信用卡，則可交到發卡銀行，銀行有卡主的聯絡方法可以第一時間聯絡取回，加上銀行因有閉路電視紀錄，因此不怕有人中飽私囊。他提醒，如拾獲他人財物要盡快處理，避免長時間保管引來不必要麻煩。



拾獲失物放郵筒，原來並不恰當。

大頭蝦可用追蹤器

一時疏忽遺失銀包最令人頭痛，除破財外補領銀包內的證件亦十分麻煩。現時，有不少科技品牌推出匙扣或卡片式的追蹤器，它可配合智能手機App及定位系統使用。只要將追蹤器放在銀包等物品內，當遺失物品時追蹤設備所在位置，就會播放提示聲音，協助尋回物品。



市面上有推出不少電子物品追蹤器。

另外，有追蹤器更可設置「遺留通知方法」，讓拾獲者可獲取聯絡方法通知失主。不少品牌的追蹤器有長效電力，一次充電已可運作一年，加上防塵防水，每個百多至數百元便有交易，可以為冒失人士多增添一個重保障。

路不拾遺放郵筒

咁樣唔好幫倒忙



香港郵政網上發文，提醒勿將失物投入郵筒。

的士

· 在的士失物可致電商業電台「馬路的事不容有失」24小時免費熱線187 2920或到網頁填資料。找到失物，熱線中心接駁三人電話會議，由中心協調司機與失主交收。



隨着環保意識的提升，愈來愈多的品牌開始專注於可持續性，特別是在戶外裝備方面。對於熱愛行山的人來說，選擇一款既耐用又環保的背囊，不僅能提高登山的樂趣，更能夠保護我們的地球盡一分力。今次介紹值得關注的山系環保背囊品牌，讓大家在享受大自然的同時，亦減少對環境的影響。



### Solgaard

#### 用陽光替代電池

Solgaard專注於可持續旅行和日常背囊，使用回收材料以減少對環境的影響。其Lifepack系列背囊特別適合行山，採用Shore-Tex™回收塑膠製成，具備防盜鎖、內建太陽能板和USB接口等實用功能，山友可在戶外隨時為電子產品充電，減少對一次性電池的依賴。

作為Certified B Corp，Solgaard確保供應商遵循高標準的環保和社會責任，每售出一件產品就能清除最多6磅的海洋塑膠。



### 8000Kicks

#### 大麻纖維融時尚

8000Kicks源自葡萄牙的創業靈感，品牌的誕生旨在解決環境污染問題，尤其是塑膠垃圾的影響。他們專注於生產可持續的背囊和鞋類，將大麻纖維融入產品中，因為大麻的生長過程對環境影響較小，並且具有極高的耐用性。8000Kicks的背囊幾乎由70%耐用的大麻布製成，並配有PFC-free防水塗層，適合各種戶外活動。



# 齊頂山系環保背囊

# 誰伴我闖蕩

### GOT BAG

#### 回收廢膠造背囊

來自德國的GOTBAG，品牌意識到海洋中大量的塑膠垃圾對環境造成嚴重影響，決定利用回收塑膠製成背囊。其背囊不僅減少塑膠垃圾的數量，亦降低對新材料的需求。背囊主要材料為耐用的600D回收聚酯纖維，並確保水壓塗層不含PVC和PFC，對環境友好。

此外，品牌的清理計劃已回收超過200萬磅的海洋塑膠，並提供兩年的保修和免費修理服務，可見其對可持續性的堅持。



### Fjällräven

#### 有機棉製耐用布

Fjällräven創立逾60年，其創始人以熱愛自然、尊重自然態度設計出首款背囊後，開啟了品牌的旅程。其遠足背囊以環保為核心，主要使用G-1000材料，為一種由有機棉和回收聚酯纖維製成的耐用布料，並可通過環保蠟處理來提高防水性和耐磨性。此外，品牌致力於減少對環境的影響，並推動負責任的供應鏈管理。



### United By Blue

#### 功能性強可持續

United By Blue以保護海洋為己任，透過企業行動產生影響力，因此品牌對構成每件產品的材料進行大量研究，並選擇使用對海洋、空氣和土壤更清潔的紡織品。其每



個(R)evolution™回收塑膠背囊均由10個膠樽製成，並具備DWR防水處理和回收尼龍織帶，確保功能性與環保性兼具。品牌更承諾每賣出一件產品，就會清理一磅海洋垃圾，至今已處理逾160萬磅的海洋垃圾，並且獲得B-CORP的認證。



## 該藝術裝置首度登港

有「熊貓人」之譽的當代藝術家趙半狄，聯手策展人杜曦雲，打造的大型公共藝術作品《蓄勢待發》首次登陸香港，於馬鞍山MOSTown新港城中心展出，展期由2025年5月1日至5月31日。該作品以10米長、7米高的巨型充氣熊貓為主角，結合立體摺紙藝術與幻視地畫，呈現強烈的視覺衝擊，熊貓迷不要錯過！

### 宣揚積極與和平友好

這座巨型充氣熊貓以起跑姿態設計，四肢撐開，透露出蓄勢待發的動感與活力。其柔軟的充氣材質與幾何切割的視覺效果形成對比，並與現場的幻視地畫形成強烈對比，營造出震撼的藝術氛圍。策展人表示，希望這次展覽在都市融入藝術的力量，向大家傳遞積極面對挑戰的精神，以及和平與友好的訊息。

### 齊體驗兩大非遺活動

展覽期間，商場提供多項以熊貓為主題的互動活動，H·COINS會員可尊享兩大非遺文化活動及彩繪工作坊，包括「麵塑熊貓」和「熊貓糖畫」換領，以及「彩繪石膏熊貓」創作體驗。「麵塑熊貓工作坊」由資深工藝師王三明指導，教授麵粉藝術技巧；「熊貓糖畫」則展現傳統甜品製作技藝，並可品嚐甜蜜滋味。

# 7米高充氣熊貓坐鎮馬鞍山

### 團隊摺出五萌爆造型

展覽中還包括了由香港摺紙協會創辦人陳柏熹率領的5人製作團隊，耗時近200小時，以「熊貓日常」為主題，製作出5款不同造型，合共15隻高30厘米萌趣可愛立體摺紙熊貓，包括「嚼竹葉」象徵豐衣足食、「仰首探望」代表蓄勢待發，以及「招手熊貓」寓意招財納福等。

每隻熊貓均使用環保認證紙張製作，超過500個切割面，工藝精美，值得大家細味欣賞。熊貓們各自藏身在維港兩岸標誌性建築中，為「小熊來襲！立體摺紙萌熊展」增添活力！

### 立體紫荊花凝聚社區

另外，更特設「同舟紙藝·社區共創」展區，大家可以一同透過摺紙藝術學習減廢及對大熊貓的保育知識。大家可以按香港摺紙協會錄製的教學影片，利用鮮艷的紙張以現場一人一「花」方式，摺出立體紫荊花，合力點綴標誌香港經濟起飛的三帆帆船，透過摺紙藝術凝聚社區力量！

### 支持保育野生大熊貓

消費滿HK\$300即可換領相關入場券。想挑戰創意的朋友，可參加「彩繪石膏熊貓」工作坊，消費滿HK\$500即可參與，親手製作獨一無二的熊貓藝術品！同時，參加者每完成一項活動，MOSTown將代表其向海洋公園保育基金捐款，支持野生大熊貓保育。

「MOST-Venturous 熊貓遊·蓄勢待發！」

地址：MOSTown 新港城中心 L2 天幕廣場（港鐵馬鞍山站 B 出口） | 展期：即日起至5月31日 | 時間：（2主題展覽區）朝10晚10